

ENTENDIÉNDOTE

Un libro presentado por los Servicios Familiares de La Costa Central y creado por Stephanie Scagliotti. Versión en español traducida por Celeste Cisneros.

TABLA DE CONTENIDO

- Pág. 4 Introducción
- Pág. 6 Recursos
- Pág. 7 Capítulo 1: ¿Qué es una emoción?
- Pág. 17 Capítulo 2: El arco iris
- Pág. 37 Capítulo 3: Ejercicios y herramientas para adultos
- Pág. 59 Capítulo 4: Ejercicios y herramientas para niños
- Pág. 74 Capítulo 5: Mantenimiento de la salud mental

Nuestro libro se puede descargar en formato PDF; ábralo en una aplicación que le permita leer el orador si tiene problemas de aprendizaje.

GRACIAS

Sin la ayuda de nuestras comunidades, esta guía no existiría. Estoy más que agradecida de haber sido parte del programa LEAP de Stanford y del trabajo que fomenta para ayudar a nuestras comunidades. Un agradecimiento especial a Marcella Anthony y Caroline Le por su tiempo y dedicación en la ejecución del programa LEAP.

Me gustaría agradecer a la Agencia de Servicios Familiares, especialmente a nuestra Directora de Programa, Andrea Tolaio, por permitir que LEAP se convierta en parte de la FSA. Gracias a nuestra Gerente de Participación Comunitaria, Celeste Cisneros, por creer en el libro y traducir una versión en español en nuestros esfuerzos por poner fin a la disparidad en la salud. A nuestra directrix asistente, West Anderson, por tomarse el tiempo para ayudar a integrar la guía en FSA, y a nuestra terapeuta Julie Cory por su orientación y comentarios.

Un agradecimiento especial a Nichole Scagliotti, LCSW, por ayudar a crear la guía para niños y a David Cisneros, LMFT, por los ejercicios de TCC.

Gracias a nuestros amigos de 211 en Monterey, especialmente a Kalyssa King por ayudarnos a conectarnos con organizaciones comunitarias en nuestros esfuerzos por hacer un cambio y Alexandra Ramos en NAMI.

UN RECORDATORIO AMISTOSO

Las siguientes páginas describen y proporcionan síntomas de diferentes trastornos de salud mental. Tenga en cuenta que esta guía es para ayudarlo a usted o a un ser querido a comprender los trastornos de salud mental. Este folleto no debe utilizarse para el diagnóstico. Si usted o alguien que conoce necesita ayuda o tiene problemas con los síntomas, consulte a un médico o a un profesional para obtener la ayuda que necesita y merece.

INTRODUCCIÓN

Todo el mundo tiene problemas de salud mental. El acceso a la atención médica puede ser un desafío. Los tiempos de espera significativos y la falta de acceso impiden que las personas obtengan la ayuda que necesitan. Esperamos que pueda comenzar su viaje de salud mental con esta guía, que le ayudará a superar los desafíos de la vida y a su salud mental.

01 ¿QUIÉNES SON LOS SERVICIOS FAMILIARES?

You can describe the topic of the section here



02 ¿QUIÉN ES 988?



#988 es la línea directa nacional de suicidio y crisis, ¡disponible también en el chat de texto!

03 ¿QUIÉN ES NAMI?

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales es una organización

ACTIVIDADES

- Pág. 11 ¿Qué me dice mi cuerpo?
- Pág. 13 ¿Qué me dicen mis pensamientos?
- Pág. 15 ¿En qué acciones estoy participando?
- Pág. 37 Capítulo 3: Ejercicios y herramientas para adultos
- Pág. 59 Capítulo 4: Ejercicios y herramientas para niños
- Pág. 77 Diario

¿QUÉ TAN COMUNES SON LAS ENFERMEDADES MENTALES?

1 DE CADA 5 ADULTOS

Vive con una enfermedad mental.

1 DE CADA 5 JÓVENES

Ha tenido o tiene una enfermedad mental debilitante.

1 DE CADA 25 ADULTOS

Padece una enfermedad mental grave, como esquizofrenia, trastorno bipolar o depresión grave.

1 DE CADA 4 ADULTOS

Experimenta un episodio de salud mental a lo largo de su vida.

RECURSOS: ORGANIZACIONES

A continuación se muestra una lista de recursos para ayudarlo a guiarlo cuando necesite apoyo adicional. Haga clic en un enlace para obtener acceso.

- [Los Servicios Familiares de La Costa Central](#)
- [988](#)
- [NAMI](#): recursos para la salud mental
- [SAMSHA](#): recursos para la salud mental
- [El Departamento de Salud Mental del Condado de Monterey](#)
- [El Departamento de Salud Mental del Condado de Santa Cruz](#)
- [El Departamento de Salud Mental del Condado de San Benito](#)
- [Recursos para pensamientos suicidas](#)
- [211](#): búsqueda de ayuda por código postal
- [Recursos para sobrevivientes de pérdidas por suicidio](#)
- [Recursos para veteranos](#)
- [Recursos de salud mental de California](#)
- [Psychology Today](#)- búsqueda de terapeuta y psiquiatra
- [Banco de Alimentos Second Harvest del Condado de Santa Cruz](#)
- [Banco de Alimentos de Monterey](#)
- [Banco Comunitario de Alimentos del Condado de San Benito](#)

01

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Cómo ayudar a las personas a identificar sus emociones

¿EN QUÉ CONSISTE UNA EMOCIÓN?

Una emoción tiene tres componentes:

1. Pensamientos
2. Sentimientos
3. Comportamientos

LAS CUATRO ETAPAS DEL SENTIMIENTO

Etapa 1: querer huir del sentimiento- Intenta "SENTIR EL SENTIMIENTO".

Etapa 2: Identifique el sentimiento que tiene.

Etapa 3: Dale un significado a la razón por la que sienta esa sensación.

Etapa 4: Intenta expresar y comunicar los sentimientos que tiene.

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

- * UNA EMOCIÓN ES UNA RESPUESTA FISIOLÓGICA DE NUESTRO CUERPO A UN ACONTECIMIENTO.
- * LAS EMOCIONES PUEDEN VERSE INTERRUMPIDAS POR NUESTROS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS ANTE ESE ACONTECIMIENTO.
- * LA PRIMERA SEÑAL DE UNA EMOCIÓN ES UNA RESPUESTA FISIOLÓGICA O UNA SENSACIÓN QUE SE PRODUCE EN NUESTRO CUERPO. EN SEGUNDO LUGAR ESTÁN NUESTROS PENSAMIENTOS Y NUESTROS COMPORTAMIENTOS.

PRECAUCIÓN: ¡UNA EMOCIÓN PUEDE PRODUCIRSE EN CUESTIÓN DE SEGUNDOS Y SIN PREVIO AVISO!

¿QUÉ ME DICE MI CUERPO?

Cuando aprendas diferentes emociones, primero identifica lo que te dice tu cuerpo.

- ¿Qué sientes?
- ¿Dónde lo sientes?

Ejemplos: dificultad para concentrarse, irritabilidad, inquietud, respiración acelerada, sensación de tensión, sudoración, sensación de desesperanza/inutilidad, baja motivación, pesadez.

Utiliza la página siguiente para responder a las preguntas anteriores.

MIS NOTAS

¿QUÉ ME DICEN MIS PENSAMIENTOS?

- ¿Qué estoy pensando?
- ¿Qué dice tu monólogo interior?
- ¿Tus pensamientos son negativos o positivos?
- ¿Tus pensamientos son útiles o provechosos?

Utiliza la página siguiente para responder a las preguntas anteriores.

MIS NOTAS

¿QUÉ ACCIONES ESTOY LLEVANDO A CABO?

¿Nuestras acciones ante las emociones son útiles o destructivas? Para nuestra salud mental es importante que seamos conscientes de lo que hacemos en respuesta a una emoción.

Pregúntese a sí mismo: ¿Me aísló? ¿Estoy autolesionándome (cortándome o consumiendo sustancias)? ¿Estoy exteriorizando y gritando a la gente?

Este tipo de acciones pueden causar más daño que bien a la hora de procesar las emociones.

Las acciones pueden implicar: autolesionarse, tener comportamientos peligrosos, faltar al trabajo, pelearse con los seres queridos, darse atracones, gastar en exceso, apartarse de la vida social, no querer salir de la cama.

MIS NOTAS

02

EL ARCOÍRIS

Cómo identificar una respuesta emocional, un evento de salud mental versus un trastorno de salud mental.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Según la **SAMHSA**, la salud mental es nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a cómo pensamos, sentimos y actuamos, y ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta. A lo largo de su vida, si experimenta problemas de salud mental, su pensamiento, estado de ánimo y comportamiento podrían verse afectados.

Muchos asocian la salud mental con una connotación negativa, asumiendo que significa que se padece un trastorno o una enfermedad. Sin embargo, ¡todos y cada uno de nosotros hemos nacido con salud mental! Es fundamental que cuides de tu salud mental y que, cuando sientas que tienes problemas, pidas ayuda. La salud mental es cosa de todos, nunca se pretendió que la afrontamos solos.

QUÉ ES UN ACONTECIMIENTO DE SALUD MENTAL

Un acontecimiento de salud mental afecta a su estado mental, emocional y de bienestar.
No es un acontecimiento recurrente que afecte a tu estado mental a diario.

* Ejemplos de cuándo puede producirse un suceso de salud mental:

- Divorcio.
- Pérdida de un ser querido.
- Pérdida de trabajo.
- Suceso traumático.

NO ES LO MISMO UN TRASTORNO MENTAL QUE UN ACONTECIMIENTO DE SALUD MENTAL.

Según **NAMI**, un trastorno mental es una "afección que afecta al pensamiento, los sentimientos, el comportamiento o el estado de ánimo de una persona". Estos trastornos afectan profundamente a la vida cotidiana y también pueden afectar a la capacidad de relacionarse con los demás".

Recuerda, un trastorno mental no significa que está roto. Todos somos únicos y tenemos necesidades diferentes.

TRASTORNO DE SALUD MENTAL

- La salud mental puede ser un trastorno a corto o largo plazo para una persona.
- Un trastorno de salud mental de corta duración puede producirse, por ejemplo, cuando una persona atraviesa una fase de adaptación o un periodo de duelo en su vida.
-
- Un trastorno mental de larga duración puede ser la ansiedad generalizada o el trastorno depresivo mayor, que afecta a la persona de forma constante y puede impedir sus actividades cotidianas y su autoestima.

SEÑALES DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Según NAMI, los siguientes signos en un adulto o adolescente pueden significar que alguien puede estar luchando con su salud mental:

- Preocupación o miedo excesivos.
- Sentirse excesivamente triste o decaído.
- Pensamiento confuso o problemas de concentración y aprendizaje.
- Cambios extremos de humor, incluyendo "subidones" incontrolables o sentimientos de euforia.
- Sentimientos prolongados o intensos de irritabilidad o ira.
- Evitar a los amigos y las actividades sociales.
- Dificultades para comprender o relacionarse con otras personas.
- Cambios en los hábitos de sueño o sensación de cansancio y falta de energía.
- Cambios en los hábitos alimentarios, como mayor hambre o falta de apetito.
- Cambios en el deseo sexual.

SEÑALES DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Según NAMI, los siguientes signos en un adulto o adolescente pueden significar que alguien puede estar luchando con su salud mental:

- Dificultad para percibir la realidad (delirios o alucinaciones, en los que una persona experimenta y percibe cosas que no existen en la realidad objetiva).
- Incapacidad para percibir cambios en los propios sentimientos, comportamiento o personalidad ("falta de perspicacia" o anosognosia).
- Consumo excesivo de sustancias como alcohol o drogas.
- Múltiples dolencias físicas sin causas obvias (como dolores de cabeza, dolores de estómago, "achaques y dolores" vagos y continuos).
- Pensamientos suicidas.
- Incapacidad para realizar las actividades cotidianas o gestionar los problemas diarios y el estrés.
- Miedo intenso a engordar o preocupación por el aspecto físico.

ANSIEDAD

La ansiedad es un sentimiento común que todos hemos experimentado en algún momento de nuestra vida. Sin embargo, sentir ansiedad no es lo mismo que padecer un trastorno de ansiedad.

Según NAMI, existen distintos tipos de trastornos de ansiedad, pero todos comparten el "miedo o preocupación persistentes y excesivos en situaciones que no son amenazantes".

Síntomas físicos de la ansiedad: Corazón palpitante o acelerado y dificultad para respirar, sudoración, temblores y espasmos, dolores de cabeza, fatiga e insomnio, malestar estomacal, micción frecuente o diarrea.

Síntomas emocionales de la ansiedad: Sentimientos de aprensión o temor, tensión o nerviosismo, inquietud o irritabilidad, anticipación de lo peor y vigilancia ante señales de peligro.

DIFERENTES TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD

1. **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG):** Según NAMI, el TAG se caracteriza por una "preocupación crónica y exagerada por la vida cotidiana. Esta preocupación puede consumir horas al día, dificultando la concentración o la realización de las tareas cotidianas".
2. **Trastorno de ansiedad social:** Según NAMI, el trastorno de ansiedad social se caracteriza por un "miedo intenso a la interacción social, a menudo motivado por preocupaciones irracionales de humillación (por ejemplo, decir algo estúpido o no saber qué decir). Los individuos pueden no participar en conversaciones, no contribuir a las discusiones en clase ni ofrecer sus ideas, y pueden aislarse. Los ataques de pánico son una reacción común a la interacción social".
3. **Trastorno de pánico:** Según NAMI, los trastornos de pánico se caracterizan por "ataques de pánico y sentimientos repentinos de terror que a veces aparecen repetidamente y sin previo aviso. A menudo confundido con un ataque al corazón, un ataque de pánico provoca fuertes síntomas físicos como dolor en el pecho, palpitaciones, mareos, dificultad para respirar y malestar estomacal".
4. **Fobias:** Según NAMI, las fobias se caracterizan porque "ciertos lugares, acontecimientos u objetos crean reacciones poderosas de miedo fuerte e irracional".

DEPRESIÓN

Todos hemos pasado por periodos en los que nos hemos sentido decaídos o tristes, pero experimentar esa emoción es diferente a luchar contra la depresión.

Según NAMI, la depresión "es algo más que sentirse triste o pasar por una mala racha. Es una enfermedad mental grave que requiere comprensión y atención médica". La depresión es a largo plazo y "cambia la forma en que alguien funciona día a día, y normalmente durante más de dos semanas".

Los síntomas pueden incluir: Cambios en el sueño, cambios en el apetito, falta de concentración, pérdida de energía, falta de interés por las actividades, desesperanza o pensamientos de culpabilidad, cambios en el movimiento (menos actividad o agitación), dolores físicos, pensamientos suicidas.

TRASTORNO BIPOLAR

Según NAMI, "el trastorno bipolar es una enfermedad mental que provoca cambios drásticos en el estado de ánimo, la energía y la capacidad de pensar con claridad. Las personas con trastorno bipolar experimentan estados de ánimo altos y bajos -conocidos como manía y depresión- que difieren de los típicos altibajos que experimenta la mayoría de la gente.

La edad media de aparición es alrededor de los 25 años, pero puede darse en la adolescencia o, más raramente, en la infancia. Afecta por igual a hombres y mujeres".

Los síntomas pueden variar en las personas con trastorno bipolar, pero suelen caracterizarse por dos fases distintas: Manía y Depresión.

Mania: son subidas extremas de las emociones. Los síntomas incluyen: Sentimientos intensos de euforia, excitación o felicidad, energía excesiva, insomnio/inquietud, hablar rápido o estar inusualmente hablador, tener pensamientos acelerados o confusos, distracción, autoestima inflada, comportamiento impulsivo, inusual o arriesgado, aumento de la agitación y la irritabilidad, hipomanía.

Depresión: bajones extremos de las emociones. Los síntomas incluyen: sentirse decaído, triste, preocupado, inútil, ansioso, culpable, vacío o desesperanzado, falta de interés, sensación de cansancio, poca energía, olvidos, indecisión, dificultad para concentrarse, cambios en el sueño, cambios en el apetito, pensamientos de muerte y/o suicidio.

ESQUIZOFRENIA

Según SAMHSA, la esquizofrenia se caracteriza por "delirios (creencias falsas), alucinaciones (ver u oír cosas que no existen), comportamiento físico inusual y pensamiento y habla desorganizados". Es frecuente que las personas con esquizofrenia tengan pensamientos paranoides o escuchen voces.

Según NAMI, la esquizofrenia "interfiere en la capacidad de una persona para pensar con claridad, gestionar sus emociones, tomar decisiones y relacionarse con los demás. Es una enfermedad médica compleja y de larga duración". Los síntomas presentes en la esquizofrenia son:

- Alucinaciones
- Delirios
- Pensamiento negativo: puede aparecer y a menudo se confunde con depresión.
- Problemas cognitivos y pensamiento desorganizado.

PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SUICIDAS

Los pensamientos de ideación suicida y los impulsos de autolesión pueden ocurrirle a cualquiera. La ideación suicida puede ser pasiva, moderada o grave.

La ideación suicida pasiva puede parecerse a un pensamiento de "ojalá pudiera dormirme y no despertar" o "ojalá no estuviera vivo". Pueden ser pensamientos fugaces o consistentes que no escalan más allá del pensamiento.

La ideación suicida moderada es tener un pensamiento pasivo con un método de cómo lo harías.

La ideación suicida severa es tener un pensamiento más pasivo con un plan e intención y no estar dispuesto a contactar por seguridad.

COMPORTAMIENTO AUTOLESIVO

Según NAMI, "autolesionarse o autolesionarse significa hacerse daño a propósito". El deseo de hacerse daño se desencadena por la angustia emocional. La autolesión es un mecanismo de afrontamiento de las emociones estresantes. La autolesión puede consistir en cortarse, quemarse, golpearse la cabeza, consumir sustancias o comer de forma desordenada.

La autolesión puede considerarse un trastorno mental, pero no lo es. De hecho, es un indicador de que un individuo necesita mejores habilidades de afrontamiento para ayudar a gestionar la angustia emocional que está experimentando.

Si conoce a alguien que pueda estar sufriendo autolesiones, coménteles su preocupación y hable con él sin juzgarlo. Las personas que se autolesionan tienden a mantenerlo en secreto, ya que sienten vergüenza y culpa por su comportamiento. Aunque la conversación pueda ser difícil, escuchar activamente es un paso en la dirección correcta para plantear la idea de la terapia y el tratamiento para sustituir las autolesiones por habilidades de afrontamiento satisfactorias.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Las señales de advertencia son cosas que desencadenan la ideación suicida, los pensamientos suicidas o el impulso de autolesionarse. Las señales de advertencia pueden ser acontecimientos, comportamientos, pensamientos, entornos, personas, situaciones, etc.

Podemos aprender cuáles son nuestras señales de advertencia estando atentos y presentes en el momento para notar cómo responde nuestro cuerpo al momento presente y al entorno.

¿Revisarnos a nosotros mismos a lo largo del día y preguntarnos cómo te sientes y por qué lo sientes?

GRUPO DE SUPERVIVIENTES DEL SUICIDIO

¿No está seguro de si alguien que conoce está luchando contra la pérdida de un ser querido por suicidio? Hay algunas emociones comunes que pueden estar experimentando y que pueden ayudar a comprender su pérdida.

Culpa del shock.

Estrés por desesperación.

Confusión Depresión Negación.

Ira.

Tristeza Soledad Negación.

Auto Culpa.

Dolor.

Vergüenza.

Desesperanza Entumecimiento.

Rechazo por impotencia.

Incredulidad.

Ansiedad.

Abandono.

GRUPO DE SUPERVIVIENTES DEL SUICIDIO

No saber qué decirle a alguien que perdió a un ser querido por suicidio es bastante común. A continuación encontrará orientación sobre cómo apoyar mejor a alguien que ha perdido a un ser querido por suicidio:

- Crea un espacio seguro: sé empático, dales espacio para hablar sobre su pérdida y la persona que perdieron.
- Pregunte si les gustaría hablar sobre la persona que perdieron. No evites mencionar su nombre.
- Escucha activa: utilice el parafraseo, la escucha reflexiva y la comunicación no verbal para mostrarle su atención y su interés. El uso del silencio puede resultar beneficioso.
- Escuche sin juzgar.

NIÑOS Y SALUD MENTAL

Los niños experimentan cambios en su salud mental. A veces no pueden expresar verbalmente cómo se sienten, sino que se comportan mal. Hay formas de identificar si su hijo está luchando con su salud mental :

El cerebro de los niños no están desarrollados, lo que les dificulta pensar racional o lógicamente cuando ocurre un evento desencadenante. Es importante que los padres sean emocionalmente conscientes de cómo identificar emociones y cómo guiar a sus hijos a través de un proceso saludable para afrontar esa emoción.

OBTENIENDO AYUDA

Si usted o un ser querido experimenta síntomas que pueden reflejar un trastorno de salud mental o experimenta síntomas que afectan su bienestar, busque ayuda.

03

"ENCONTRANDO LA LUZ"

Herramientas y ejercicios para ayudarte a guiar tu camino a través de la oscuridad.

ACTIVIDADES DIARIAS

Use the space below to write some activities you can do for self care.

EJERCICIO

LUZ SOLAR

DIARIO

MÚSICA

AMIGOS

PASATIEMPOS

ENCONTRAR GRATITUD

¿Qué es la gratitud?

La gratitud es una emoción positiva que implica estar agradecido y apreciado por las personas, las cosas y los lugares que nos rodean. Es el acto de ser amable, cálido o generoso con aquellos por quienes estamos agradecidos.

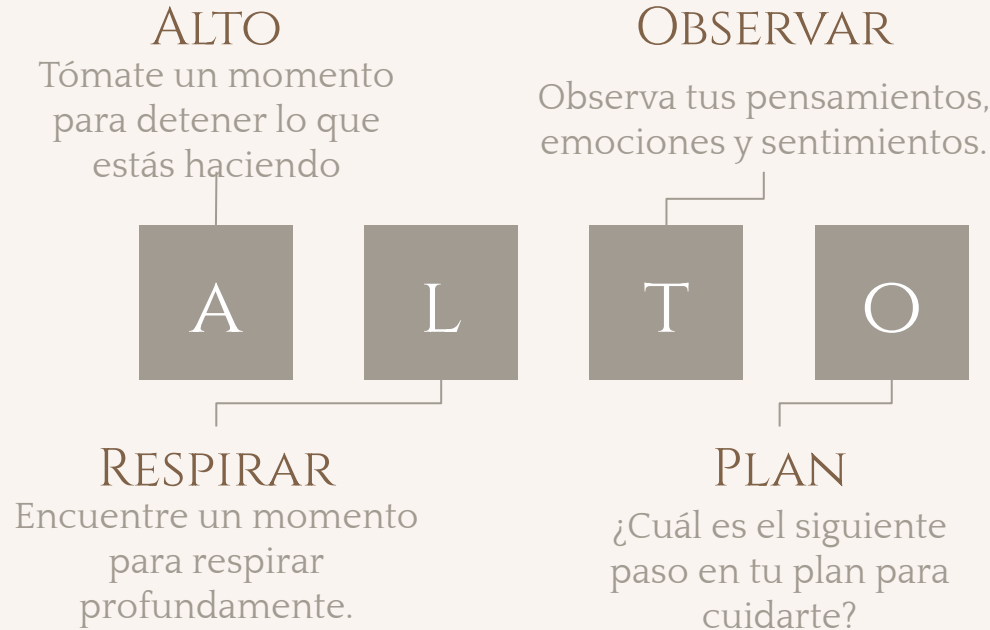
¿Cómo puedo practicar el agradecimiento? **Vea este [vídeo: La gratitud es buena para ti](#)**

Las tres cosas buenas se practican. **Mire el siguiente vídeo: [3 cosas buenas](#)**

- Haz una lista de 3 cosas buenas en tu vida.
- Observe cómo se siente después de concentrarse en estas cosas buenas de su vida.

MI LISTA DE GRATITUD

EL MÉTODO DEL ALTO (STOP)



CREA TU PLAN ALTO AQUI

INTERVENCIÓN EN UNA EMOCIÓN MUY ANGUSTIADA

TIPP es una gran habilidad para recordar cuando se encuentra en una situación de mucho estrés y usted expresa comportamientos autodestructivos. Esto ayuda a cambiar nuestro sistema nervioso y la química corporal y ayuda a reducir la tensión para acceder a una mente más racional.

T – Temperatura; ejemplo; sumergir/salpicar la cara en agua helada, cubitos de hielo en la cara/cuello

I – Ejercicio intenso – carreras de velocidad, saltos, flexiones rápidas

P – Respiración acelerada – Ejercicios de respiración profunda

P – Progreso de la relajación muscular – este es un ejercicio en el que tensas lentamente cada músculo de tu cuerpo y te relajas lentamente mientras respiras profundamente

MIS NOTAS

DÉ EL SALTO (LEAP) PARA AYUDAR A ALGUIEN

ESCUCHAR

Escuche lo que tienen que decir.

PREGUNTAR

Haz preguntas abiertas.

RESUMIR

Resuma lo que se discutió y el plan de seguridad.

L

E

A

P

S

ENFATIZAR

Muestra compasión y apoyo.

PARÁFRASIS

Parafrasea lo que dijo para asegurarse de que entienda y valide sus sentimientos.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTÁ
PASANDO POR UNA CRISIS?

IDENTIFICAR LOS DESENCADENANTES

	DESENCADENANTES	IMPACTO	EMOCIÓN
1			
2			
3			
4			
5			
6			

CREANDO SU PLAN DE SEGURIDAD

Un plan de seguridad es crucial cuando estás experimentando una crisis de salud mental o te sientes desencadenado por un lugar o cosa de una persona.

Paso 1: Identifique sus **desencadenantes y señales de advertencia**: ¿cuáles son sus desencadenantes o señales de advertencia de que puede estar desarrollándose una crisis o pensamientos suicidas.

Paso 2: Estrategias de afrontamiento: ¿qué ayuda cuando te sientes abrumado o desencadenado?

Paso 3: Mis distracciones: qué actividades ayudan.

Paso 4: Mis apoyos: ¿quiénes son las personas que te apoyan durante una crisis?

Paso 5: Medio ambiente: Encuentre un entorno seguro.

Paso 6: Lista de recursos y contactos útiles: médicos, familiares, grupos de apoyo.

Paso 7: Alivia suavemente tu camino de regreso a tu entorno después de una crisis.

ESCRIBA SU PLAN DE 1 A 6 PASOS PARA HACER
FRENTE A LOS DESENCADENANTES

REPRODUCIENDO LA CINTA

Desafía sus pensamientos temerosos a continuación

Miedo:

¿Qué podría pasar si se hace realidad



¿Qué podría pasar si no se hace realidad?

MIS NOTAS

PREGUNTAS DE AUTORREFLEXIÓN

- 1** ¿Cómo me siento en este momento?
- 2** ¿Es este un pensamiento útil para mí?
- 3** ¿Existe otra perspectiva para esta situación?
- 4** ¿Por qué me siento así ahora mismo?
- 5** ¿Cómo se siente mi cuerpo ahora mismo?
- 6** ¿Hay alguien a quien pueda llamar?
- 7** ¿Me he cuidado hoy?
- 8** He revisado mi plan de seguridad?
- 9** ¿Qué es algo bonito que puedo decirme a mí mismo?
- 10** ¿Qué es algo bueno que puedo hacer por mí mismo?

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

RESPIRACIÓN
CON CINCO
DEDOS

ALIENTA LA FLOR,
APAGA LA VELA

RESPIRACIÓN EN
CAJA

Consulte la [página 69](#) para obtener más información

CÓMO AYUDAR A LOS SERES QUERIDOS QUE EXPERIMENTAN PENSAMIENTOS E IDEAS SUICIDAS

- Crea un espacio seguro para tu ser querido.
- Comunicarse con un tono suave.
- **Haz preguntas directas:** Es mejor preguntar y equivocarse. Hacer preguntas directas debe hacerse en un tono amable, afectuoso y sin juzgar.
 - Ejemplo: Me di cuenta de que últimamente parecías muy triste y cansado. Sé que estás pasando por muchas cosas. Quería preguntar ¿Está pensando en el suicidio?
- **Lenguaje no verbal:** interactúe con su ser querido mientras se comunica.
- **Signos a tener en cuenta si los seres queridos no se muestran comunicativos con respecto a sus pensamientos o ideas suicidas:** retraimiento social, regalar sus pertenencias (especialmente cosas que normalmente no harían), comportamiento arriesgado, grandes fluctuaciones en el estado de ánimo, desinterés por la vida, deseo verbalizado de morir.

04

AYUDAR A LOS
NIÑOS A
ENCONTRAR LA
LUZ

FORMAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS A IDENTIFICAR SENTIMIENTOS

Puede resultar difícil saber qué y cómo hablar con un niño sobre asuntos delicados. A continuación se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a afrontar los sentimientos y el suicidio de su hijo.

- pregúntese cómo se siente acerca del tema antes de hablar con su hijo.
- Hágale saber a su hijo que no está en problemas y que usted se preocupa por ellos.
- Si todavía tiene dificultades para lograr que su hijo se abra, está bien buscar ayuda. Llame al 988, o consulte nuestra página de recursos [aquí](#), para buscar ayuda externa. ¡No tienes que hacer esto solo!

AYUDAR A LOS NIÑOS A IDENTIFICAR SENTIMIENTOS: ACTIVIDAD

I.C.E

I: Identificar el sentimiento o emoción

C: Aclarar, comprender el sentimiento o emoción

E: Expresa ese sentimiento.

MIS NOTAS

HERRAMIENTAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS

1. Temperatura de los sentimientos
2. Hoja de trabajo de sentimientos y pensamientos
3. Juegos
4. Respiración profunda
5. Técnicas de cómo mantenerse en el presente
6. Estrategias para tranquilizarse
7. Kit de herramientas autocalmantes
8. Plan de seguridad

INTERVENCIÓN EN UNA EMOCIÓN DE GRAN ANGUSTIA

TEMPERATURA

Cambia tu temperatura con un cubito de hielo o calor

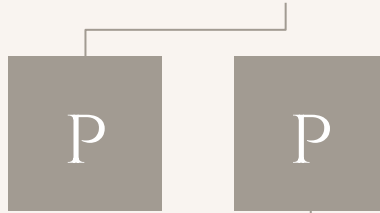


EJERCICIO INTENSO

Realice un ejercicio intenso que se corresponda con una emoción intensa

RESPIRACIÓN PAUSADA

Respiración en caja: inspira 4 segundos, mantén 4, expira 4, mantén 4.



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Contraiga un grupo muscular cada vez durante 5 segundos.

TERMÓMETRO DE SENTIMIENTOS

FEELINGS THERMOMETER

	How do you feel?	What can you do?
	ANGRY, FURIOUS, EXPLOSIVE ▶ Yelling, Stomping, Meltdown	<ul style="list-style-type: none">• Vigorous physical activity• Breathe deeply• Take a warm shower
	FRUSTRATED, ANNOYED, IRRITABLE ▶ Arguing, Refusing, Shutting down	<ul style="list-style-type: none">• Meditate/pray• Listen to favorite music• Take a fast-paced walk
	ANXIOUS, WORRIED, UNSETTLED ▶ Pacing, Avoiding, Clingy	<ul style="list-style-type: none">• Talk to a family member• Pay attention to breathing• Focus on what you are doing
	SAD, NEGATIVE, LONELY ▶ Crying, Withdrawn, Slowed/Disengaged	<ul style="list-style-type: none">• Set a positive goal• Call a friend or family member• Journal about feelings
	HAPPY, CALM, CONTENT ▶ Smiling, Laughing, Engaged	<ul style="list-style-type: none">• Help someone else• Notice and enjoy the world• Engage in an activity

 Wisconsin Office of **Children's** Mental Health

Un termómetro de sentimientos es una herramienta que ayuda a niños y adultos a visualizar sus emociones y, a continuación, a tomar medidas para ayudarles.

Si a su hijo le cuesta comunicar sus emociones o sentimientos, sentarse con él y utilizar el termómetro de sentimientos es una forma estupenda de ayudarle a comprender sus emociones y de ayudarle a usted, el tutor o padres, a conectar con su hijo.

EJERCICIO DE SENTIMIENTOS

Practicar la atención plena.

"¿Qué es la atención plena? La atención plena es un estado mental que se consigue centrándose en la conciencia del momento presente, reconociendo y aceptando con calma los propios sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales".

Los siguientes enlaces de vídeo pueden ayudar a orientar y explicar a los adolescentes la idea de mantenerse en el presente.

Primaria: [¿Qué es la atención plena?](#)

Secundaria: 1) [¿Qué es la atención plena?](#)

[¿Por qué necesitamos la atención plena y cuáles son sus beneficios?](#)

Ejemplos: comer despacio, sentado. Tomarse momentos para detenerse y reflexionar sobre el sabor y la sensación de la comida y cómo le hace sentir.

MIS NOTAS

EJERCICIO DE SENTIMIENTOS

Meditación guiada para niños

¿Por qué es importante la meditación para los niños?

Primaria: Cómo mantenerse en el presente puede mejorar la conciencia y la atención

Secundaria: Neurociencia de la meditación consciente en 4 minutos

MIS NOTAS

ENCONTRAR LA GRATITUD

¿Qué es la gratitud?

La gratitud es una emoción positiva que implica dar las gracias y apreciar a las personas, las cosas y los lugares que nos rodean. Es el acto de ser amable, afectuoso o generoso con aquellos por los que estamos agradecidos.

¿Cómo puedo practicar la gratitud? Mira este [video: La gratitud es buena para ti](#)

Las tres cosas buenas se practican. **Vea el siguiente vídeo: [3 Good Things](#)**

- Haz una lista de 3 cosas buenas en tu vida
- Observa cómo te sientes después de centrarte en estas cosas buenas de tu vida

MI LISTA DE GRATITUD

RESPIRACIÓN PROFUNDA GUIADA PARA NIÑOS

- 1) Respiración con cinco dedos: utilice el dedo índice para guiar la respiración en la mano contraria. Empezando por la parte inferior del pulgar; Inhale profundamente y sostenga en la parte superior y exhale profundamente mientras mueve lentamente el dedo hacia abajo por el pulgar, repita con el dedo índice opuesto y nuevamente con el dedo medio hasta que haya hecho los cinco dedos.
- 2) Imagina que sostienes una vela. Inhale lentamente y profundamente para oler la vela, sostenga y exhale lentamente y profundamente para apagar la vela.
- 3) Imagine que hay una caja frente a usted: con su dedo índice, cuente lentamente hasta cuatro mientras mueves el dedo hacia arriba, manténgalo así durante 4 segundos, mueva lentamente su dedo índice hacia la derecha durante 4 segundos, manténgalo así durante 4 segundos, mueva lentamente su dedo índice hacia abajo durante 4 segundos, manténgalo presionado durante 4 segundos, mueva lentamente el dedo hacia la izquierda durante 4 segundos.

TÉCNICAS DE CENTRALIZACIÓN PARA NIÑOS

54321 Método: Esto es útil para aliviar la ansiedad y los síntomas de pánico. Aísla cada uno de tus sentidos mediante la observación de tu entorno actual.

5: Cinco cosas que puedes ver a tu alrededor

4: Cuatro cosas que puedes tocar a tu alrededor

3: Tres cosas que puedes oír a tu alrededor

2: Dos cosas que puedes oler a tu alrededor

1: Una cosa que puedes saborear

NOTAS DE CENTRALIZACIÓN

TÉCNICAS DE AUTODESCANSO PARA NIÑOS

Kit de 5 sentidos autocalmantes: tenga a mano pequeños objetos que se dirijan a cada uno de sus sentidos que le traiga calma o felicidad.

Ejemplos:

Vista: foto de tus mascotas/hijos

Escuchar: música, asmr

Sabor: chicle, menta, pedacito de dulce

Taque: juguete, loción

Olfato: rodillo de aceite esencial, vela,

¿QUÉ HAY EN MI KIT DE AUTOCONSUELO?

PLAN DE SEGURIDAD PARA NIÑOS



MANTENER LA
SALUD MENTAL

05

Cómo obtener ayuda para cuidarse a corto y largo plazo

¿SATISFACE SUS NECESIDADES BÁSICAS?

ENFERMEDAD FÍSICA: ¿ESTÁS DESCANSANDO CUANDO ESTÁS ENFERMO?
¿TOMA MEDICAMENTOS O AUMENTA LOS REMEDIOS?

COMIENDO: ¿CONSUME LAS FRUTAS Y VERDURAS NECESARIAS? ¿TOMA
MUCHOS ALIMENTOS PROCESADOS?

EVITAR LAS SUSTANCIAS QUE ALTERAN EL ESTADO DE ÁNIMO –
¿CONSUME DROGAS ILÍCITAS? ¿CONSUME DEMASIADA CAFEÍNA O
AZÚCARES?

DORMIR: ¿RECIBES LAS HORAS QUE NECESITAS? ¿TIENES UNA RUTINA
SALUDABLE A LA HORA DE ACOSTARTE?

EJERCICIO: LOS ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE SON NECESARIOS ENTRE 20
Y 30 MINUTOS DE EJERCICIO DIARIO PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE.

MANTENER LA SALUD MENTAL

1. Está bien cuidarse, abordarlo verbalmente en el libro para que las personas sepan que su salud, especialmente su salud mental, es una prioridad.
2. Aceptar la propia diferencia en lugar de compararse con otras personas.
3. Cómo defenderse, estableciendo límites cuando se trata de mantener la salud mental.
4. Actividades y ejercicios del cuaderno del capítulo 4 y del capítulo 5 (niños)
5. Revise contigo mismo y repase el plan de seguridad que incluye: señales de alarma, estrategias de afrontamiento, distracciones, apoyos, apoyo profesional, tu entorno seguro.

DIARIO

(escriba su opinión aquí)

DIARIO

(escriba su opinión aquí)

DIARIO

(escriba su opinión aquí)